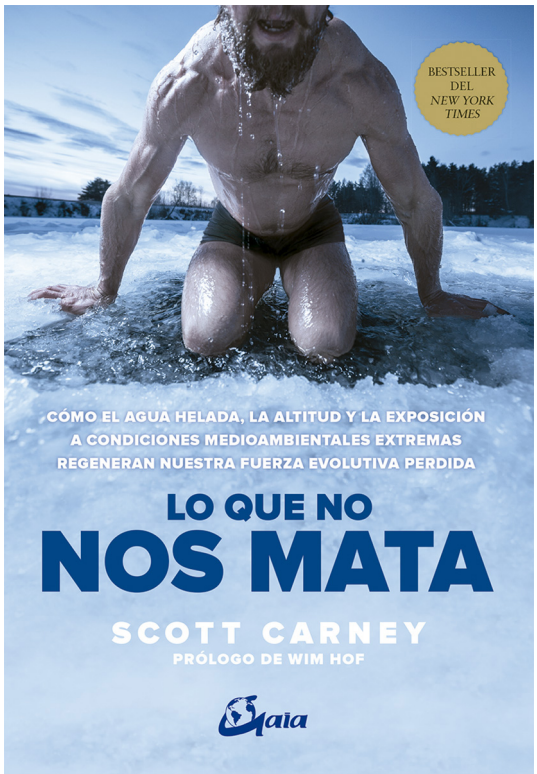

Lo que no nos mata

Cómo el agua helada, la altitud y la exposición a condiciones medioambientales extremas regeneran nuestra fuerza evolutiva perdida

Carney, Scott

Editorial: Gaia Ediciones
ISBN: 9788484456780
Páginas: 286
Dimensiones: 14,5 x 21 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 16,00 €
Coleccion: Salud natural

SINOPSIS

RECUPERA TU ESPÍRITU DE AUTOSUPERACIÓN Y ROMPE TUS PROPIOS LÍMITES

Nuestros ancestros cruzaban desiertos, montañas y mares sin la más mínima ayuda de la tecnología moderna. Su capacidad de resistencia física casi nos parece inalcanzable hoy en día, acostumbrados como estamos a las comodidades que ofrece la actual «sociedad del bienestar». Pero, ¿qué ocurriría si pudiésemos recuperar nuestra fortaleza evolutiva ancestral recreando la forma de vida de nuestros antepasados en condiciones medioambientales adversas?

En este libro, el periodista, antropólogo e investigador Scott Carney acepta el desafío de averiguarlo: ¿es posible reprogramar nuestro cuerpo usando el entorno natural para estimular nuestra biología interna? Con ayuda de Wim Hof, gurú del entrenamiento extremo, y respaldado por reveladores testimonios de otros compañeros de aventura, Carney relata su propio viaje transformador más allá de los límites de su cuerpo y de su mente.